

COMMENT GERER LES SYMPTOMES DE SEVRAGE

Quand vous cessez de fumer, le manque de nicotine dans votre organisme vous fait ressentir de puissants symptômes de sevrage.

Ces symptômes sont les suivants :

1 Irritabilité

Quand vous cessez de fumer pour la première fois, vous pouvez vous sentir irritable ou vous mettre en colère plus facilement que d'habitude. Ces symptômes sont généralement accrus pendant la première semaine d'arrêt et s'atténuent avec le temps.

2 Frustration

La sensation de frustration est tout à fait normale lorsqu'on cesse de fumer. Il est possible que vous vous en vouliez avant tout de vous retrouver dans cette situation. Prenez les choses un jour après l'autre : chaque jour où vous ne fumez pas est un pas dans la bonne direction et un accomplissement dont vous pouvez être fier.

3 Anxiété

Fumer est souvent un mécanisme de défense contre le stress et l'anxiété. Ne vous inquiétez pas, l'anxiété ressentie après l'arrêt du tabac est normale. Comprendre et identifier vos signes de stress peuvent vous aider à éviter les situations à l'origine de vos envies de fumer.

4 Agitation

Cesser de fumer signifie changer ses habitudes et cela peut vous donner une sensation d'inconfort et vous énerver. Créez une nouvelle routine qui vous permettra d'éviter les lieux et les situations qui pourraient vous donner envie de fumer. Au lieu de faire une pause pour fumer, faites une petite balade. Si le café vous donne envie de fumer, passez au thé ou à l'eau citronnée.

Tous les logos et marques de commerce appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

©Novartis Santé familiale Canada Inc., 2015

The La gamme de produits Thrive® comprend les gommes et les pastilles. Thrive® est un auxiliaire antitabagique. Lisez toujours l'étiquette et suivez les instructions afin de vous assurer que ce produit vous convient.

En suivant le mode d'emploi, les gommes Thrive® Complet aident à soulager ces symptômes et à vous débarrasser de votre problème de tabagisme.

Tous les logos et marques de commerce appartiennent à leurs propriétaires respectifs.

©Novartis Santé familiale Canada Inc., 2015

The La gamme de produits Thrive® comprend les gommes et les pastilles. Thrive® est un auxiliaire antitabagique. Lisez toujours l'étiquette et suivez les instructions afin de vous assurer que ce produit vous convient.